

Informationen zur Sendung vom 07.02.2025

Vegetarische Frikadellen zu Kartoffelsalat

Von Ulla Scholz

Zutaten für 4 Portionen

Veggie-Frikadellen

240 g gekochte Kidney-Bohnen
150 g rohe Rote Bete
200 g Räuchertofu
2 Eier
Ca. 50 g Semmelbrösel
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Soja-Sauce
1 EL Räucherpaprika
Optional: 1 TL Thymian oder
Bohnenkraut
Salz
Pfeffer

Kartoffelsalat

750 g Kartoffeln (vorwiegend
festkochend)
1 Zwiebel
Ca. 100 ml Gemüsebrühe
Frische oder gefrorene Petersilie
2 – 3 EL Essig
2 – 3 EL Pflanzenöl
Salz
Pfeffer

Außerdem

Senf

Zubereitung

Für den Kartoffelsalat das Gemüse schälen, halbieren und 25 Minuten in Salzwasser garen.

In der Zwischenzeit für die Veggie-Frikadellen Zwiebeln und Knoblauch schälen, dann fein würfeln. Den Räuchertofu in grobe Späne reiben. Die Rote Bete fein raspeln. In eine passende Schüssel die Kidney-Bohnen geben und mit den beiden Eiern pürieren.

Alles mit Zwiebelwürfeln, Knoblauchstückchen, Rote Bete und Tofu-Streifen sowie Semmelbröseln vermischen. Nun mit Salz, Pfeffer, Soja-Sauce, Räucherpaprika und Thymian oder Bohnenkraut würzen. Die Masse zur Seite stellen und kurz quellen lassen.

Währenddessen die Kartoffeln abschütten und ausdampfen lassen. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und die Petersilie hacken. Die Brühe erhitzen und die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Alle diese Zutaten in eine Schüssel geben und mit der heißen Brühe, Essig und Öl vermischen. Den Salat etwas ziehen lassen.

Aus der Bohnen-Tofu-Masse Frikadellen formen und in Panierbrot kurz wenden. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Veggie-Frikadellen von beiden Seiten circa drei Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Anrichten

Den Kartoffelsalat auf Tellern verteilen, zwei vegetarische Frikadellen anlegen und mit etwas Senf servieren.

Informationen zur Sendung vom 07.02.2025

Vegetarische Frikadellen zu Kartoffelsalat

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

1 Dose Bio-Kidney-Bohnen zu 1,39 Euro; 150 g rohe Rote Bete zu 0,20 Euro; 200 g Räuchertofu zu 1,69 Euro; 2 Bio-Eier zu 0,90 Euro; 2 Zwiebeln zu 0,15 Euro; 2 Knoblauchzehen zu 0,05 Euro; Gewürze: Soja-Sauce, Essig, Räucher-Paprika, Thymian oder Bohnenkraut, Salz, Pfeffer pauschal zu 0,30 Euro; 750 g Kartoffeln zu 0,80 Euro; 100 ml Gemüsebrühe zu 0,30 Euro; frische oder gefrorene Petersilie zu 0,30 Euro; Pflanzenöl zu 0,30 Euro; Senf zu 0,20 Euro.

Pro Portion: 1,64 Euro.

Frikadellen ohne Fleisch

Grundsätzlich ist es gut, dass mittlerweile in Kühltheken auch pflanzliche Hackfleischersatzprodukte angeboten werden. Da es sich aber um ein hoch verarbeitetes Lebensmittel handelt und Fertigprodukte viel Salz enthalten können, sind sie für die dauerhafte Ernährung nicht geeignet. Wer selbst ans Werk geht, weiß was in der Bulette steckt. Hier im Rezept sind es Tofu, Ei und Bohnen als Eiweißlieferanten – Gemüse sorgt für Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, Kräuter und Gewürze für Bekömmlichkeit.

Kartoffelsalat mit Brühe

Ein Kartoffelsalat mit Brühe kann kalt oder warm verspeist werden. Wenn er am Vortag zubereitet wird, zieht er über Nacht im Kühlschrank gut durch und wird schön cremig. Wenn er warm serviert werden soll, wird er auf dem Herd in einer Metallschüssel vermischt und mit heißer Brühe begossen. Dabei mehrmals umrühren und kurz erhitzen.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!